IH クッキングヒーター

カンタンご使用ガイド

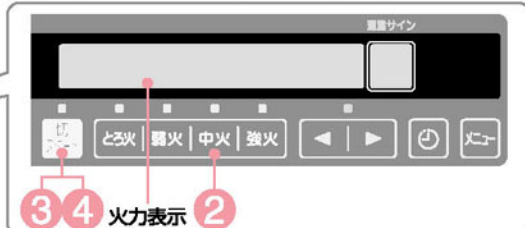
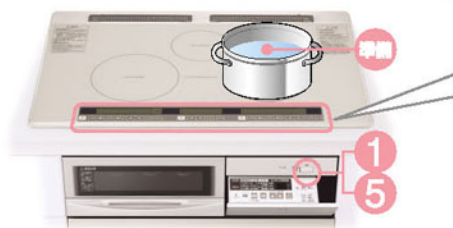
詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
➔P.00 このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

材質と形状で使える鍋・使えない鍋などを確認する ➔P.12

使える鍋	使えない鍋	お願い
底の平らな部分が 12〜26cmのもの (アルミ・銅は15〜26cm)	底がまるい形状	鍋底の水分や汚れ、付着物などは、ふき取ってから使用してください。 水分や汚れ、付着物はふき取ってから使う
底の反りや脚が3mm以下 (アルミ・銅は1mm以下)	ガラス・陶磁器(土鍋など) 直火用魚焼き網 IH または CH·IH 付、IHで使えると表示しているものも含む	

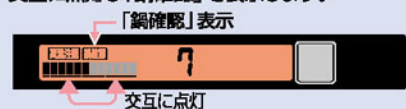
ご注意
- 揚げものは、必ず付属の天ぷら鍋をご使用ください。詳しくは取扱説明書をご覧ください。
- (適温サイン) に使えるフライパンには制限があります。詳しくは裏面3ページをご覧ください。
- IHヒーターには、財団法人製品安全協会の IH または CH·IH マークの付いた鍋をおすすめします。
- アルミ鍋・銅鍋は、オールメタル対応のIHヒーターでのみ使用できます。

IHヒーターで使える鍋を確認する ➔P.13

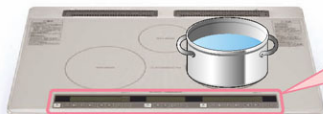
お願い
- どのIHヒーターでも確認できます。
- オールメタル対応のIHヒーターでアルミ鍋・銅鍋を確認するときは、水と合わせて重さ約1kg以上にしてください。

準備 確認する鍋に水(約200mL)を入れ、IHヒーターの中央に置く

1. 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**
2. 中火 を押す
3. 切/スタート を約1秒押し、**火力表示を見る**
4. 確認が終わったら 切/スタート を押し、**通電を切る**
5. 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**

※ 切/スタート を押してから 中火 を押しても通電できます。

使える鍋・使えない鍋の表示

「鍋確認」表示から約30秒後にブザーが鳴り、自動的に通電を停止します。

IHヒーター・グリルの操作手順

P.16、28

IHヒーターで調理する

準備 材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 とろ火｜弱火｜中火｜強火
希望の火力を押し、**ランプを点灯させる**

3 切 スタート を約1秒押し、**通電する**

▼

調理する

4 調理が終わったら 切 スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

※ 切 スタート を押してから とろ火｜弱火｜中火｜強火 を押しても通電できます。

グリルで調理する（自動調理）

準備 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 自動 を押し、**希望のメニュー番号を表示させる**

3 仕上がり/火力/時間/温度 ◀｜▶ を押し、
食材に適した仕上がりに設定する

4 切 スタート を押し、**通電する**

▼ メロディーが鳴ったら終了です。

焼き色がうすいときは、追加焼きをする P.34

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

■IHヒーターで揚げものをする P.18、19
■IHヒーターで保温をする P.20
■IHヒーターで炒めものやステーキをつくる P.21
■IHヒーターで自動炊飯をする P.22、23
■IHヒーターで自動湯わかしをする P.24
■グリルで手動調理をする P.30、32

お願い

●受皿には、アルミホイル・クッキングシート・オーブンシートなどを入れないでください。

揚げものに使える鍋について

●付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。
（鍋底が変形したら使わないでください。）
●油は500g~800gで、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
●油煙が多く出たら電源を切ってください。

警告 付属の天ぷら鍋以外を使用すると火災の原因になります。

鍋やフライパンに油を入れるときは注意

IHヒーターは火力が強いので鍋の温度が早く上がります。鍋の温度を上げ過ぎて発火・発煙がないようにしてください。

●少量の油を予熱するとき
●予熱の後で油を入れるとき

適温サイン で使えるフライパンについて →P.12

適温サイン の「炒めもの」「ステーキ」メニューでは、必ず IH または CH·IH 付（アルミフライパンは除く）のフライパンで次のものをご使用ください。※銅鍋は使えません。
●底の径が18~26cm、底の厚さ1.5mm以上のもの
●底が平らなもの（底の凹凸（反りや脚）1mm以下）
●アルミフライパンは重さ約1kg以上のもの（オールメタル対応のみ）
● 適温サイン は自動で予熱するため約4~5分かかります。お急ぎの場合は、お好みの火力でご使用ください。→P.16

推奨フライパン
品名：フライパン　型式：106865※
希望小売価格：11,550円（税抜11,000円）（2007年7月現在）

推奨フライパン
品名：フライパン（7層フッ素加工）　型式：LF-24※
希望小売価格：26,250円（税抜25,000円）（2007年7月現在）

推奨いため鍋
品名：いため鍋　型式：106834※
希望小売価格：12,600円（税抜12,000円）（2007年7月現在）

推奨アルミフライパン（オールメタル対応のみ）
品名：フライパン　型式：FRH-26G※
希望小売価格：5,460円（税抜5,200円）（2007年7月現在）

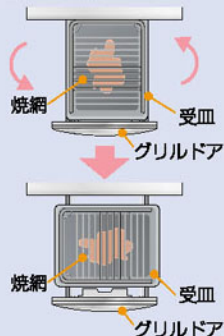
※お買い上げの販売店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

警告 上記以外のフライパンを使用すると、油が過熱され発火する恐れがあります。

基本のお手入れ

●ご使用のたびにお手入れしてください。 →P.38~41
●お手入れは、電源を切り、十分に冷えてから行ってください。

受皿・焼網

脂や汁がたまっている受皿の両側をしっかり持ち、ゆっくりこぼれないように90度回転させます。

受皿の脂や汁がこぼれないようにゆっくり持ち上げて外してください。

●受皿・焼網は薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。

トッププレート

●軽い汚れ
絞ったふきんでふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。
●油汚れ
台所用洗剤（中性）を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。
●落ちにくい汚れ
クリームタイプのみがき粉を丸めたラップにつけてこすりとる。
●それでも落ちないときは
市販のセラミック用スクレーパーなどで煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふき取る。

お知らせ

●ドライバーやフォークなど先の鋭いものや粒子の粗いみがき粉は使わないでください。
●金属のたわし・スポンジのナイロン面でこすらないでください。
●酸性・アルカリ性の強い洗剤（漂白剤、住宅用合成洗剤など）は使わないでください。
●しょうゆなどの調味料を放置すると、汚れあとが残ることがあります。
●鍋底の汚れがトッププレートにつく場合があります。鍋底の汚れも取り除いてください。

魚焼き調理のこつ

材料の温度、大きさ、置く位置によって、焦げ目がつきにくい場合があります。焼き色が薄いときは追加焼きをしてください。

準備

■冷凍してある魚はよく解凍する
●魚の内部が冷たいと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■塩焼きにする場合の塩の目安は、
中くらい（80g～100g）の魚5尾に対して、小さじ1程度ふる
●塩をふる量が多いと、焼き色が濃くなります。お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。

■厚みのある魚は皮に切れ目を入れる
●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■つけ焼きのたれはよく落とす（みそ漬、かす漬けの厚くついているみそやかすは取り除く）
●たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。
お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。

■焼網よりも大きな魚は、焼網に載る大きさに切る

グリルに入れる

■尾を手前に向ける
●尾など薄い部分は焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。

■少量（1尾～2尾）を焼く場合は魚を斜めに置く
●ヒーターの形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合があります。
特に少量（1～2尾）の場合は、斜めに置くとヒーターの熱が均等にあたり、焼き色がつきやすくなります。

オーブン自動調理のこつ

材料の温度、大きさ、置く位置によって、焦げ目がつきにくい場合があります。焼き色が薄いときは追加焼きをしてください。

準備

■冷凍食品は冷凍のまま調理する

■冷凍ピザや冷蔵ピザは、包装を外し、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる

■冷凍グラタンは、包装を外し、アルミケース皿のまま入れる
（電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。）

■焼き豚などの中まで火をとおすメニューは、食材の厚さを4cm以下にする

グリルに入れる

■グリルへの置き方は下図のようにし、網の中央に置く

●ピザ

手前側

●グラタン1皿

手前側

●グラタン2皿

手前側

●ホイル焼き1個

手前側

●ホイル焼き2個

手前側

オーブン手動調理のこつ

準備

●受皿に水を入れない。
●小さくて焼網にのせられない場合は、アルミホイルを敷いてからのせる。
●食品やアルミホイルなどが焼網からはみ出さないようにのせる。
●器や型の高さは4cm以下のものを使う。
●ケーキを焼く場合はアルミホイルで作った型に生地を流し込んで焼く。
●グラタンやアップルパイなど器や型を使って焼くときは、器や型の底をアルミホイルで包む。

魚焼き自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理の目安		さわらの西京漬け(みそ漬け、かす漬け)[約80g]5切れ(約15~17分) ぶりのつけ焼き(しょうゆ漬け)[約100g]5切れ(約15~17分) 焼きとり(たれ焼き)[約50g]8本(約13~16分)	焼きとり(塩焼き)[約50g]8本(約15~18分)	はたはた[約25g]5尾(約12~15分) めざし[約25~30g]5尾(約12~15分) ししゃも[約20g]5尾(約13~15分)	さんまの一夜干し[約110g]2枚(約16~18分) 塩鮭[約80g]5切れ(約15~18分) さばの切身[約80~100g]5切れ(約16~18分) あじの開き[約100g]2枚(約14~15分)		塩さんま(塩蔵品)[約180g]1~5尾(1尾:約11~13分)(5尾:約14~16分) はたはた(生)[約30g]5尾(約13~16分)	さんまの塩焼き[約180g]1~5尾(1尾:約14~16分)(5尾:約18~19分) あじの塩焼き[約130g~180g]1~5尾(1尾:約14~16分)(5尾:約18~19分) いさき[約230g]2尾(約16~19分) 鯛の塩焼き[約200~400g]1尾(約14~17分)	鯛の塩焼き[約400g以上]1尾(約17~23分)

※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」<「切身・ひもの」<「丸焼き」の順に強くなっています。

[ ]は1尾(切れ)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。

オーブン自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	ピザ			グラタン			ホイル焼き		
仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理の目安		冷凍ピザ[1枚 直径約26cm 約300g] 1枚(約15~18分) 冷蔵ピザ[1枚 直径約26cm 約300g]1枚(約14~17分) 手作りピザ[1枚 直径約26cm 約300g]1枚(約15~18分)			冷凍グラタン[1皿 約240g] 2皿(約22~25分)			鶏手羽先のつけ焼き[1本 約60g]6~8本(約20~23分) ピリ辛ウィング[1本 約60g]6~8本(約21~23分) 鮭のホイル焼き[1個 約150g]1~2個(約21~23分) ローストビーフ[1本 約300g]1本(約16~20分)	鶏のハーブ焼き[1枚 約250g]1~2枚(約21~23分) 焼き豚[1本 約150g]1本(直径3~4cm)(約21~23分)

※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」<「グラタン」<「ホイル焼き」の順に強くなっています。

[ ]は1枚(皿・本)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。

オーブン手動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって温度と時間を調整してください。

温度	140℃	160℃	180℃	190℃	200℃	210℃	220℃	240℃	260℃	280℃
	焼きプリン[直径7.5×4cmのスフレ型 6個](約28~30分)	ブラウニー[18×18cm](約30分)	フライ温め[1皿 約100~300g](約12~18分)	冷凍焼きおにぎりのあたため[4~6個 約180~320g](約20~25分)	ピザ(冷蔵・冷凍・手作り)[280~330g](約13~18分)	アップルパイ[直径18~23cm皿](約25~30分)	野菜のグラタン(手作り)[直径22cm皿](約20~30分)	焼きおにぎり[1個 80gのもの 4~6個](約8~12分)	パエリア[直径24cm皿](約30分)	ホイル焼き[2個分 約380~420g](約20~25分)

故障かなと思ったら

こんなときは故障ではありません、次のことをもう一度確認してください。

詳しくは取扱説明書をご覧ください。 →P.42〜49

現象	原因
上面操作パネルの表示に CP と表示されてキー操作ができない。 約10秒後に CP と表示され通電が停止する。 上面操作キーが操作できない。 →P.47、48	●キーを約3秒以上の長押しをしている。 ●上面操作パネルに鍋などを置いている。 ●上面操作パネルに水や油、調理物などが付着している。 ●切/スタートを1秒以上の長押しをしていない。 ●隣のキーに触れている。 ●指サックや傷テープ、手袋などをつけている。
鍋底の直径が小さかったり、鍋底が反っている鍋は、火力が弱くなることがある。 →P.43	●ホーロー鍋やステンレス鍋については、鍋底の直径が12〜26cmのもので、鍋底の反りが3mm以下のものをご使用ください。 ●アルミ鍋や銅鍋については、鍋底の直径が15〜26cmのもので、鍋底の反りが1mm以下のものをご使用ください。(オールメタル対応IHヒーターのみ)
アルミ鍋、アルミフライパンは、火力が弱くなる。(オールメタル対応IHヒーターのみ) →P.43	●アルミ鍋・銅鍋は鉄鍋に比べて、約20〜30%火力が弱くなります。 ●特に重量が軽いフライパン・片手鍋・雪平鍋はバランスが悪く、動いたり、火力がかなり弱くなるものがあります。鍋と調理物の合計重量を約1kg以上にしてお使いください。
IHヒーターごとに火力が違う。 →P.43	●同じ鍋でも、IHヒーターごとに火力の異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。
本体から音がする。 →P.43、44	●本体内部を冷やすために冷却ファンが回転しています。 ●電源を入・切すると、内部電気部品のスイッチの作動音がします。 ●本体内部冷却のために、電源を切っても冷却ファンが最大約10分間回ることがあります。異常ではありません。自動的にファンは止まります。
IHヒーターで加熱中に鍋から、ジー音、カチカチ音がする。 →P.44	●IHヒーターの磁力線によって鍋が振動するためで、製品の異常ではありません。そのままご使用ください。
グリルの排気カバーから出た水蒸気が壁面に結露することがある。 →P.44	●調理時に吸・排気カバーから出る水蒸気などが壁面につき、水滴になることがありますので、ふきんなどでふき取ってください。

お願い

土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わないでください。 →P.9、12	●IH または CH·IH 付、「IHで使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも、形状によってはクッキングヒーターが故障したり、鍋が割れたりする場合がありますので、使わないでください。